



令和3年1月8日(金)
練馬区立開進第四小学校
校長 河崎 晃二

開四小だより

1月号

こんな時だからこそ「笑門来福」

校長 河崎 晃二

新しい年を迎えましたが、昨年末から猛威をふるっている新型コロナウイルス感染症の拡大が治まりそうにありません。昨日、一都三県において緊急事態宣言が本日から1か月間実施すると発出がありました。一日の感染者数が1000人を超える日もあり脅威でもあります。ただ、前回の緊急事態宣言時と違い、新型コロナウイルス感染症について分かってきたことが多く、対応の仕方も大分はつきりとしてきました。ですから、今回の緊急事態宣言では、学校の臨時休業はありません。手洗い消毒に心がけ、マスクを着用し、3密を避けながら教育活動を行ってまいります。ご家庭や地域の皆様のご協力もどうぞよろしくお願いいたします。

※

さて、いただいた年賀状の中に「笑門来福」という言葉がありました。「笑う門には福来たる」という縁起のよい諺です。人間にとって笑うと言うことはとても大切なことで、自分の気持ちを高揚させたり、周囲の雰囲気や和ませたりすることができます。声に出さなくても、誰かと笑顔を交わすだけで優しい気持ちになります。海外でも「3回薬を飲むより1回笑う方がよい」「たくさん笑って、たくさん寝れば医者はいらない」などの諺もあるようです。

本当に笑いが福を運んでくれるのでしょうか。調べてみました。

まず、ストレスを軽減すると言われている「α波」についてです。頬骨の下あたりには、脳をリラックスさせるつぼがあり、笑顔になるとこの「α波」が発生するとのこと。心から笑っていないでも口角を上げ目尻をにっこりさせればよいということです。楽しい気分でもなくてもなるべく笑顔をつくるようにするとリラックスできるのだそうです。

次に登場するのは「ナチュラルキラー細胞」です。ちょっと恐ろしそうな名前ですが、全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞を見付け次第攻撃してくれる大切な細胞です。ある実験の結果、漫才や落語などを見て笑った直後に血液検査を行ったところ、約8割の人に「ナチュラルキラー細胞」の活性化が見られたということです。それも、わずか5分間笑うだけでも効果があることが分かったそうです。注射などで活性化しようとするよりも3日もかかるそうで、「笑い」の力はすごいということが分かりました。

コロナ禍となり何もかも制限される中、憂鬱な気持ちになりがちになります。こんな時だからこそこの「笑門来福」が大切なのではないでしょうか。見方・考え方を変えて前向きになれたらと考えています。今日から3学期が始まります。緊急事態宣言の中ですが、コロナ禍でも微笑みの絶えない学校にしていけるよう努力してまいります。